

День 1

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
69прог	Каша геркулесовая молочная	150	8.25	4.995	16.98	162.33	0.075	0.15	0.675	143.115	0.675
394	Чай с молоком	150	2.325	2.655	11.31	76.995	0.045	0.135	1.185	112.005	0.285
	Пряники	40	3.92	3	29.76	166.8	0.032	0.02	0	11.6	0.84
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	7.8	37.6	0	0	8	12.8	1.8
	Обед										
80	Суп гречневый	150	1.68	1.5	10.2	61.95	0.06	0.03	4.95	15.54	0.615
304	Плов из мяса кур	160	5.81	16.59	26.76	226	0.06	0.06	0.41	15.5	1.33
	Огурец соленый	25	0	0.05	0.1	0.825	0	0	0.325	1.45	0.05
	Кисель	150	0	0	14.7	60	0.45	0.45	22.5	6.75	0
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
	Полдник										
469	Булочка домашняя	60	7.512	4.368	32.352	214.8	0.072	0.036	0	11.88	0.78
400	Молоко кипяченое	150	0	0	14.7	60	0.45	0.45	22.5	6.75	0
	Итого за день		30.377	36.198	178.022	1136.9	1.316	1.363	60.545	351.39	7.935
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

День 2

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюда наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5/4прог	Каша манная молочная жидкая	150	3.75	4.5	21.45	133.5	0	0.15	0.3	70.2	0.3
395	Кофейный напиток с молоком	150	1.995	2.34	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105
1	Бутерброд с маслом	50	7.55	2.45	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
	Второй завтрак										
	Обед										
74	Рассольник со сметаной	150	1.965	1.68	7.68	55.2	0.06	0.045	4.125	20.72	0.48
276	Жаркое по домашнему	160	5.33	20.8	18.5	205	0.17	0.26	7.26	24	3.05
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
401прогр	Компот из изюма	150	0	0.3	32.8	134	0	0	33.3	17	1
	Салат витаминный	40	2.032	0.564	3.46	34.36	0.008	0.016	13.98	17.868	0.216
	Полдник										
	Сырники творожные	80	9.64	14.032	13.72	197.6	0.04	0.208	0.192	117.84	0.552
	Сгущенное молоко	15	23.52	23.76	7.12	0.606	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	150	0.15	0.045	6.99	28.005	0	0	0.015	7.995	0.195
	Итого за день		56.412	73.111	150.335	1063.876	0.43	0.846	60.147	393.228	8.078
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

День 3

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
15/4прогр	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.5	4.95	24.45	154.5	0.15	0.15	0.3	73.2	0.75
397	Какао с молоком	150	2.715	3.15	12.96	88.995	0.045	0.135	1.2	114.705	0.405
3	Бутерброд с сыром	55	6.88	4.73	14.56	139	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71
	Второй завтрак										
	Кефир	100	3.12	6.25	4.1	85	0.05	0.5	1	152	0.2
	Обед										
81	Суп гороховый	150	3.21	3.075	9.675	79.95	0.09	0.045	3.495	30.17	1.08
115	Гренки пшеничные	15	0.23	1.86	11.41	55.23	0.03	0.01	0	5.43	0.47
132	Капуста тушенная	100	3.71	1.98	9.49	79	0.03	0.04	16.37	55.8	0.75
282	Биточки мясные	60	5.79	8.64	5.712	109.998	0.048	0.102	0.132	23.4	0.72
376	Компот из сухофруктов	150	0.015	0.33	20.75	84.75	0	0	0.3	23.865	0.93
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
	Полдник										
215	Омлет	70	11.886	6.174	1.183	136.766	0.042	0.259	0.105	49.966	1.274
392	Чай с сахаром	150	0.15	0.045	6.99	28.005	0	0	0.015	7.995	0.195
	Хлеб пшеничный	30	0.24	2.28	14.76	70.5	0.033	0.009	0	6	0.33
	Итого за день		42.926	46.104	149.4	1181.294	0.64	1.332	22.987	652.631	9.374
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

День 4

День 5

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
68прог	Каша Дружба молочная	150	7.635	4.74	19.755	167.37	0.06	0.15	0.675	137.85	0.405
395	Кофейный напиток с молоком	150	1.995	2.34	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105
1	Бутерброд с маслом	50	7.55	2.45	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
	Второй завтрак										
	Обед										
87	Суп с рыбными фрикадельками	150	5.04	5.16	8.595	100.35	0.06	0.09	5.46	27.18	0.765
321	Картофельное пюре	100	3.2	2.04	13.63	91.5	0.09	0.07	12.11	234.65	0.67
284	Тефтели из печени с рисом	60	4.182	3.834	6.528	79.002	0.054	0.342	2.802	25.098	1.218
354	Соус сметанный	25	1.25	0.3525	1.4675	18.525	0.005	0.0075	0.01	6.825	0.0525
43бпрог	Напиток лимонный	150	0	0.225	28.92	118.125	0.015	0	14.625	9	0
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
	Полдник										
206	Макароны отварные с сыром	100	6.67	6.19	15.14	145.33	0.03	0.05	0.09	69.73	0.76
392	Чай с сахаром	150	0.15	0.045	6.99	28.005	0	0	0.015	7.995	0.195
	Хлеб пшеничный	30	0.24	2.28	14.76	70.5	0.033	0.009	0	6	0.33
	Итого за день		38.392	32.2965	154.4005	1094.312	0.499	0.8855	36.762	641.933	6.6805
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

	Итого за день		34.206	44.175	156.669	1110.358	0.932	1.132	37.635	428.873	8.736
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

День 7

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность ккал	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
69прог	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	8.25	4.995	16.98	162.33	0.075	0.15	0.675	143.115	0.675
397	Какао с молоком	150	2.715	3.15	12.96	88.995	0.045	0.135	1.2	114.705	0.405
1	Бутерброд с маслом	50	7.55	2.45	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
	Второй завтрак										
	Обед										
58	Свекольник со сметаной	150	3	1.23	8.46	65.85	0.045	0.03	5.28	21.975	0.81
304	Плов из мяса кур	160	5.81	16.59	26.76	226	0.06	0.06	0.41	15.5	1.33
	Огурец соленый	25	0	0.05	0.1	0.825	0	0	0.325	1.45	0.05
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
4/10прог	Компот из кураги и изюма	150	0	0.3	14.4	54	0	0	37.5	5.6	0.15
	Полдник										
213	Яйцо вареное	40	4.6	5.08	0.28	63	0.03	0.18	0	22	1
12	Салат из кукурузы консервированной	40	2.472	1.152	3.216	39.72	0.04	0.02	3.72	7.464	0.264

458	Пирожки с повидлом	60	4.698	7.902	25.014	173.142	0.066	0.102	0.036	43.542	0.774
392	Чай с сахаром	150	0.15	0.045	6.99	28.005	0	0	0.015	7.995	0.195
	Итого за день		31.143	34.66	148.227	1007.969	0.601	0.691	21.601	443.685	7.491
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5

День 9

Категория: Дети 1,5-3 года

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюд наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185прог	Каша рисовая молочная	150	4.35	4.5	32.85	186	0	0.15	0.45	84.45	0.45
395	Кофейный напиток с молоком	150	1.995	2.34	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105
1	Бутерброд с маслом	50	7.55	2.45	14.62	136	0.05	0.03	0	9.3	0.62
	Второй завтрак										
	Яблоко	150	0.4	0.4	7.8	37.6	0	0	8	12.8	1.8
	Обед										
72	Щи по уральски	150	3.045	1.23	4.32	49.5	0.03	0.015	7.11	27.225	0.525
123прогр	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.87	4.73	19.07	132	0.1	0.07	0.57	35.33	2.65
104прог	Печень по строгановски	60	5.78	14.4	3.55	121.51	0.1	1	0.52	28.1	4.63
4/10прог	Компот из кураги	150	0	0.3	14.4	54	0	0	37.5	5.6	0.15
	Хлеб ржаной	40	0.48	2.64	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56

	Полдник										
237	Запеканка из творога	80	9.64	14.032	13.72	197.6	0.04	0.208	0.192	117.84	0.552
	Сгущенное молоко	15	23.52	23.76	7.12	0.606	0	0	0	0	0
392	Чай с сахаром	150	0.15	0.045	6.99	28.005	0	0	0.015	7.995	0.195
	Итого за день		66.385	70.262	135.405	1091.901	0.452	0.84	13.532	614.885	7.842
	Рекомендуемая норма		40	25	173	1190	0.7	0.8	38	680	8.5
	Итого за 10 дней		402.788	455.1485	1513.72	10677.486	6.243	10.2735	369.05	4772.922	84.1305